

## Витальность как фактор восприятия трудных ситуаций

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

*Климанова Мария*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

*E-mail: mary\_170695@mail.ru*

В настоящее время проблема стресса и совладающего поведения является одной из самых изучаемых как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Различные теории и подходы наглядно иллюстрируют негативное влияние стресса на организм человека [2,7]. В ряде исследований психологи сосредоточены на поиске тех факторов, которые позволяют минимизировать его истощающее влияние на организм человека [2]. Одним из ресурсов, который помогает преодолеть трудные ситуации, считается витальность, как осознанное переживание человеком собственной энергичности и полноты жизненных сил [1]. Это понятие является интегральным показателем субъективного благополучия [8], а также составляющей личностного потенциала [6].

Идея витальности присутствует во многих теоретических и практических подходах, но непосредственно научным понятием стало относительно недавно, в рамках теории самодетерминации Р.Райана и С. Фредерик. Исследования этого феномена показывают, что имеются связи с положительными эмоциональными состояниями, в то время как подавление эмоций, конфликты, тревожность, напротив, приводят к ее снижению. Автономная саморегуляция и внутренняя мотивация благотворно влияют на витальность, как и реализация внутренних целей и потребностей. Из этого следует что, деятельность, связанная с осознанной необходимостью, является более эффективной, чем деятельность по принуждению. Витальность связана с повышением иммунитета, восстановлением сил, а также конструктивной реакцией на стресс [2, 8].

В свою очередь стрессовые ситуации специфически отражаются через процессы восприятия [4]. Трудность какого-либо негативного явления определяется через оценку, основываясь на «субъективных критериях и личностных смыслах» [5]. Таким образом, субъективная картина события является определяющей.

Поэтому необходимо понимать и учитывать внутренние факторы и их возможную направленность. Одним из новых конструктов, который позволяет изучить компоненты восприятия трудной ситуации, является методика «Типы ориентаций в трудных ситуациях» [3]. Опросник основан на предположении о том, что в стрессе человек либо «сближается» с ситуацией, либо уходит от ее. Основными шкалами методики являются: 1) стремление к трудностям или драйв (решение трудных задач способствует приливу сил и позитивных эмоций); 2) ориентация на высокую трудоемкость или тщательность (требует качественного выполнения, что способствует большим расходам энергии и сил); 3)

ориентация на препятствия (определяется анализом препятствий и расчетом своих ресурсов); 4) ориентация на возможности (решение трудности через оптимальные усилия); 5) ориентация на сигналы угрозы, или бдительность (чуткое отношение к любым сигналам, выражающим опасность); 6) избегание трудностей (отсутствие контроля над ситуацией, сопровождается негативными эмоциями) 7) бездействие, пассивность (желания решить проблему без лишних усилий); 8) беспечность (игнорирование трудностей). Отметим, что методика учитывает выбор человеком уровня трудности, оптимальности усилий. В связи с этим мы полагаем, что витальность будет связана с такими типами ориентаций как драйв, возможности, избегание и бездействие.

Исходя из вышесказанного, мы провели эмпирическое исследование, целью которого было определение связи витальности и типов ориентаций в трудных жизненных ситуациях. В исследовании приняло участие 64 человека (9 мужчин и 55 женщин), студенты факультета психологии МГУ в возрасте от 18 до 23 лет.

В качестве методического обеспечения нами использовались: 1) шкала субъективной диспозиционной витальности (Vt-d) разработанная Р. Райаном и К. Фредериком (адаптация Л.А. Александровой, 2014) [2]; 2) методика «Типы ориентаций в трудных ситуациях» (Е.В. Битюцкая, 2017) [3]. Методом обработки данных служил корреляционный анализ (критерий Пирсона). Были получены следующие результаты о положительной связи витальности с драйвом ( $r = 0,506$ ;  $p < 0,05$ ,  $p = 0$ ) и возможностями ( $r = 0,423$ ;  $p < 0,05$ ,  $p = 0,001$ ), и отрицательные связи с избеганием ( $r = -0,615$ ;  $p < 0,05$ ,  $p = 0$ ), бездействием ( $r = -0,370$ ;  $p < 0,05$ ,  $p = 0,003$ ) и препятствием ( $r = -0,363$ ;  $p < 0,05$ ,  $p = 0,003$ ).

Таким образом с повышением витальности возрастает стремление человека к взаимодействию с ситуацией, трудности ассоциируются с приливом сил и реализацией возможностей, получением нового опыта. В то время как снижение показателей витальности приводит к избеганию и уходу от проблем, которое сопровождается негативными эмоциями, трудностью оценить свои возможности и ресурсы, отсутствием контроля над ситуацией.

В результате проведенного исследования нами были выявлены особенности связи витальности и типов ориентаций. Можем предположить, что при высокой витальности человек выбирает продуктивные копинги (драйв и возможности), а при низкой непродуктивные (препятствие, избегание, бездействие).

В дальнейшем планируем изучить более детально влияние витальности на выбор копинг-стратегий в области психологии стресса.

### Литература

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования. 2011. № 3(17).
2. Александрова Л.А. субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133-163.
3. Битюцкая Е.В. Разработка новой методики «Типы ориентаций в трудных ситуациях» // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева; под ред. А.О. Прохорова, Л.М. Попова, Л.Ф. Баяновой и др. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. - Т. 1. - С. 229-230
4. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. - 2007. - №4. - С.87-93.

- 1) Битюцкая Е.В., Петровский В.А. К вопросу о субъективной и объективной трудности жизненной ситуации // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. - Т. 1. С. 17-19.
- 2) Личностный потенциал: структура и диагностика/под ред. Д.А. Леонтьева - М. Смысл, 2011 -680с.
- 3) Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717.
8. Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

### Источники и литература

- 1) Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования. 2011. № 3(17), Александрова Л.А. субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163,
- 2) Александрова Л.А. субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163,
- 3) Битюцкая Е.В. Разработка новой методики «Типы ориентаций в трудных ситуациях // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева; под ред. А.О. Прохорова, Л.М. Попова, Л.Ф. Баяновой и др. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. – Т. 1. – С. 229–230
- 4) Битюцкая Е.В. Разработка новой методики «Типы ориентаций в трудных ситуациях // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева; под ред. А.О. Прохорова, Л.М. Попова, Л.Ф. Баяновой и др. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. – Т. 1. – С. 229–230 4. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – №4. – С.87-93.
- 5) Битюцкая Е.В., Петровский В.А. К вопросу о субъективной и объективной трудности жизненной ситуации // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. С. 17-19.
- 6) Личностный потенциал: структура и диагностика/под ред. Д.А. Леонтьева – М. Смысл, 2011 -680с.
- 7) Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.
- 8) Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.